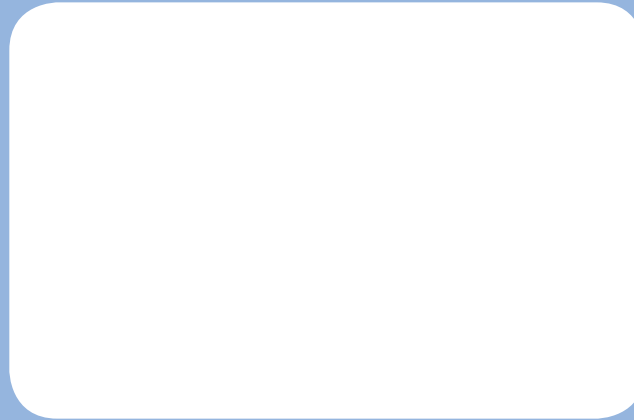


Phương thức này là tham gia vào **Lifescrpts** một chương trình toàn quốc giúp bạn trở nên khỏe mạnh hơn.

Hãy hỏi chúng tôi về lời khuyên cho cuộc sống lành mạnh.



**Bạn muốn  
CUỘC SỐNG  
của mình đích  
thực hơn?**

**Bạn có thể làm  
một điều gì đó  
tích cực  
ngay ngày  
hôm nay**



Australian Government

Department of Health and Ageing



**Lifescrpts**

Lời Khuyên cho Cuộc Sống Lành Mạnh



**Lifescrpts**

Lời Khuyên cho Cuộc Sống Lành Mạnh

# Mọi người đều có thể tận hưởng tối đa cuộc sống.

Mọi người đều có thể được hưởng nhiều lợi ích từ một lối sống lành mạnh hơn.

Mọi lối sống lành mạnh có thể giảm nguy cơ gây ra cho bạn một số căn bệnh kéo dài và nghiêm trọng.

- Nếu **bỏ thuốc** ngay bây giờ, bạn có thể hít thở thoải mái hơn, cảm thấy khỏe khoắn hơn và cũng giảm nguy cơ bị mắc bệnh tim, đột quỵ và ung thư phổi.
- Ăn đủ rau quả sẽ giảm nguy cơ bị bệnh ung thư và bệnh tim. Với lời khuyên đúng đắn, bạn có thể **ăn uống để bồi bổ cho sức khỏe của mình**.
- Phần lớn chúng ta thường thức đồ uống có cồn một cách hạn chế, nhưng quá ham mê hoặc thường xuyên uống nhiều có thể khiến sức khỏe bị suy kiệt, gây tai nạn và nảy sinh những vấn đề cá nhân. Với lời khuyên đúng đắn, phần lớn mọi người có thể **thường thức đồ uống có cồn ở mức độ vừa phải**.
- Chỉ cần 30 phút **sinh hoạt thể dục** cường độ vừa phải mỗi ngày sẽ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim, tiểu đường, đột quỵ, bệnh về thần kinh và béo phì.
- Đạt được và duy trì một **sức nặng cân đối** sẽ giúp bạn giảm nguy cơ bị bệnh tiểu đường, bệnh tim và những căn bệnh kéo dài thường thấy khác.

## Bác sĩ và nhân viên trong ngành có thể giúp đỡ bạn bằng cách:

- kiểm tra lối sống của bạn để xem có những nguy cơ đối với sức khỏe không
- đưa ra lời khuyên phù hợp cho cá nhân bạn về cách giảm thiểu những nguy cơ gây bệnh bằng cách thực hiện một số thay đổi có lợi cho sức khỏe
- cho bạn lời khuyên thiết thực để giúp bạn cải thiện sức khỏe của mình
- luôn giúp bạn giữ liên lạc với dịch vụ hỗ trợ, thông tin và cố vấn chuyên môn

Nếu bạn muốn được giúp đỡ về cuộc sống lành mạnh, vui lòng đánh dấu vào các ô và đưa thẻ này cho bác sĩ hoặc một nhân viên trong chương trình.

## Tôi muốn nhận được lời khuyên về cuộc sống lành mạnh.

### Vui lòng đánh dấu vào một hoặc nhiều lựa chọn

- Tôi muốn bỏ thuốc
- Tôi muốn được giúp đỡ để chọn những đồ ăn bổ dưỡng hơn
- Tôi muốn nói chuyện với bác sĩ về việc dùng đồ uống có cồn
- Tôi muốn trở nên năng động hơn
- Tôi muốn được giúp đỡ để kiểm soát trọng lượng của tôi
- Tôi muốn biết thêm. Vui lòng liên hệ với tôi cùng thông tin thêm về những chương trình và dịch vụ tư vấn lối sống hiện có.
- Tôi không muốn nói về điều này ngay bây giờ, nhưng vui lòng ghi lại rằng tôi muốn nói chuyện với bác sĩ về điều này trong tương lai.

Họ tên: \_\_\_\_\_

Điện thoại: \_\_\_\_\_